

Памятка для воспитателей

«Как не сгореть на работе и сохранить себя»

Уважаемые коллеги!

Работать с детьми — это радость, но ещё это огромная эмоциональная нагрузка. Вы «отдаёте» себя 24/7, и иногда банка с «душевной батареей» оказывается пуста. Это не лень и не слабость — это **профессиональное выгорание**.

Чтобы его предотвратить, не ждите отпуска. Вот **5 правил первой психологической помощи себе**, любимой (или любимому):

Правило №1. Отключите «внутреннего перфекциониста»

Идеальных занятий, групп и детей не бывает. Сделали хорошо — молодец. Сделали «отлично, но устали» — стоп. Разрешите себе недоделанные поделки и шум в группе. Вы — живой человек, а не робот.

Правило №2. Защита от «чужих чувств»

Вы не обязаны тащить домой переживания родителей и проблемы каждого ребёнка. Мысленно надевайте «невидимый скафандр», когда выходите из сада. Чувства коллег и родителей — это их зона ответственности.

Правило №3. Ритуал «Перезагрузка»

После работы найдите 15 минут тишины. Без соцсетей, без мытья посуды. Чашка чая, плеер с музыкой, просто смотреть в окно. Это нужно, чтобы «собрать себя по кусочкам» после шумного дня.

Правило №4. «Эгоистичная» забота о теле

Выгорание живёт в напряжённых плечах и недосыпе. Ложитесь спать на 30 минут раньше. Пейте воду. Раз в неделю делайте то, что не связано с детьми: массаж, ванна, прогулка в парке. Воспитатель с ресурсом = счастливые дети.

Правило №5. Право сказать «НЕТ»

Переработки, дополнительные проекты «для галочки», работа дома по ночам? Спокойно откажитесь. Искренне попросите помощи у методиста или психолога. «Сгоревший герой» не нужен ни саду, ни вашей семье.

Прямо сейчас:

- Сядьте ровно, сделайте глубокий вдох, выдохните «А-а-ах». Погладьте себя по руке. Вы справляетесь. Вы важны. Вы не одни.
- Если чувствуете пустоту больше 2 недель — приходите ко мне в кабинет. Это не «жалоба», это забота о себе. .

Ваш педагог-психолог, Зырянова Анжела Сергеевна

"Профессиональное выгорание педагогов"

